



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

## CIRCUITO DE MILHAS DA ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA 2024

ESCALÃO-BENJAMIM-A-FEM								
Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023				Pontos
1	Dalila Soares	LX Triathlon	18	11				29
2	Madalena Martins	GM 1ºDezembro Queijas	20					20
3	Yasmin Tchemaguine	Associação Desportiva NucleOeiras		20				20
4	Marta Franco	SC Lourinhanense	19					19
5	Maria Arede	Run Tejo- Prevent Spraim		19				19
6	Reniala Staudte	Run Tejo- Prevent Spraim		18				18
7	Gabriela Furtado	Clube Atletismo Vale Figueira	17					17
8	Madalena Ramos Martins	GM 1ºDezembro Queijas		17				17
9	Ana Rita Ferreira	Clube Atletismo Vale Figueira	16					16
10	Matilde Ferreira	Run Tejo- Prevent Spraim		16				16
11	Chiara Brás	Clube Atletismo Vale Figueira	15					15
12	Laura Rocha	SFASRAA		15				15
13	Cintia Martins	Ingleses Futebol Clube	14					14
14	Francisca Corvo	Linda-A-Pastora Sporting Clube		14				14
15	Luisa Lemos Guerreiro	Individual	13					13
16	Matilde Polha	GM 1ºDezembro Queijas		13				13
17	Aurora Costa	Clube Anacom	12					12
18	Rita Torres	GM 1ºDezembro Queijas		12				12
19	Filipa Oliveira	Associação Desportiva NucleOeiras		10				10
20	Benedita Fradinho	GRCD Leião		9				9
21	Isis Pereira	GRCD Leião		8				8
22	Joana Bigotte	GM 1ºDezembro Queijas		7				7
23	Nicolle Oliveira	GM 1ºDezembro Queijas		6				6
24	Madalena Corvo	Linda-A-Pastora Sporting Clube		5				5
25	Matilde Tavares	Associação Desportiva NucleOeiras		4				4
26	Aida Almeida	Associação Desportiva NucleOeiras		3				3
27	Maria Inês Monteiro	GM 1ºDezembro Queijas		2				2
28	Madalena Costa	Individual		1				1
29	Mara Esik	Sporting Clube de Portugal		1				1
30	Marta Madeira	Run Tejo- Prevent Spraim		1				1

**ESCALÃO-BENJAMIM-A-MASC**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Joaquim Rêgo	Sporting Clube Lourinhanense	17	17					34
2	Lucas Barros	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	20						20
3	Tiago Quiterio	GM 1ºDezembro Queijas		20					20
4	Duarte Rodrigues	Clube Atletismo Vale Figueira	10	9					19
5	Francisco Querido	Sporting Clube Lourinhanense	19						19
6	Tomás Brito	Centro Desportivo Universitário de Lisboa		19					19
7	Diogo Ibraimo	GM 1ºDezembro Queijas	18						18
8	Manel Elias	GM 1ºDezembro Queijas		18					18
9	Elias Brás	Clube Atletismo Vale Figueira	16						16
10	Francisco Cotrim	LX Triathlon		16					16
11	Duarte Pereira	Associação Desportiva NucleOeiras		15					15
12	Santiago Rosa	Sporting Clube Lourinhanense	15						15
13	Gonçalo Fernandes	Sporting Clube Lourinhanense	14						14
14	Santiago Nogueira	Linda-A-Pastora Sporting Clube		14					14
15	João Coelho	CNCVG		13					13
16	Simão Bernardo	CNB	13						13
17	Dinis Pimpão	Linda-A-Pastora Sporting Clube		12					12
18	Tomás Querido	Sporting Clube Lourinhanense	12						12
19	David Gabadinho	Run Tejo- Prevent Spraim		11					11
20	Guilherme Pinheiro	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	11						11
21	Francisco Brandão	Associação Desportiva NucleOeiras		10					10
22	Diego Chambel Pires	GM 1ºDezembro Queijas	7	2					9
23	Ricardo Rodrigues	Futebol Clube Rossão	9						9
24	Guilherme Ramos	Associação Desportiva NucleOeiras		8					8
25	Martim Rodrigues	Futebol Clube Rossão	8						8
26	Gustavo Sousa	Linda-A-Pastora Sporting Clube		7					7
27	Frederico Ferreira	Run Tejo- Prevent Spraim		6					6
28	Gabriel Silva	Futebol Clube Rossão	6						6
29	Gonçalo Almeida	GM 1ºDezembro Queijas	5						5
30	Roman Kharitonov	Run Tejo- Prevent Spraim		5					5
31	André Taborda	Run Tejo- Prevent Spraim		4					4
32	Daniel Verissimo	Futebol Clube Rossão	4						4
33	Duarte Poças	GRCD Leião		3					3
34	Mário Teixeira	LX Triathlon	3						3
35	Matias Correia	Clube Atletismo Vale Figueira	1	1					2
36	Vasco Nunes	GM 1ºDezembro Queijas	1	1					2
37	Vicente Gomes	LX Triathlon	2						2
38	Derickson Marques	GRCD Leião		1					1
39	Frederico Palma	GRCD Leião		1					1
40	Martim Inocêncio	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
41	Martim Pinto	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	1						1
42	Miguel Aparicio	SFASRAA		1					1
43	Rafael Lisboa	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
44	Tiago Mendes	Run Tejo- Prevent Spraim		1					1

**ESCALÃO-BENJAMIM-A-MASC-Continuação**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
45	Rafael Santos	Linda-A-Pastora Sporting Clube		1					1
46	Rodrigo Lisboa	GM 1ºDezembro Queijas		1					1

**ESCALÃO-BENJAMIM-B-FEM**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Leonor Martins	Inglese Futebol Clube	19	14					33
2	Sofia Silva	Inglese Futebol Clube	17	7					24
3	Lara Araújo	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	20						20
4	Regina Frederico	Associação Desportiva NucleOeiras		20					20
5	Jéni Pires	GM 1ºDezembro Queijas	14	5					19
6	Maria Coutinho	Academia R. de Linda-a-Velha		19					19
7	Madalena Carvalho	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	18						18
8	Matilde Nogueira	Linda-A-Pastora Sporting Clube		18					18
9	Alexandra Almeida	Associação Desportiva NucleOeiras		17					17
10	Ana Campeã	Clube Atletismo Vale Figueira	16						16
11	Leonor Santos	Associação Desportiva NucleOeiras		16					16
12	Brigite Mendonça	Run Tejo- Prevent Sprain		15					15
13	Rita Teixeira	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	15						15
14	Bruna Coelho	CNCVG		13					13
15	Maria Duarte	LX Triathlon		12					12
16	Isabel Viciosa	GM 1ºDezembro Queijas		11					11
17	Emma Esik	Sporting Clube de Portugal		10					10
18	Maria Silva	SFASRAA		9					9
19	Margarida Barreiros	GM 1ºDezembro Queijas		8					8
20	Matilde Diniz	SFASRAA		6					6
21	Maria Vasconcelos	GM 1ºDezembro Queijas		4					4
22	Maria Magalhães	GM 1ºDezembro Queijas		3					3
23	Maria Poças	GRCD Leião		2					2
24	Maria Inês Mendes	Inglese Futebol Clube		1					1

**ESCALÃO-BENJAMIM-B-MASC**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Tiago de Blas Sánchez	GM 1ºDezembro Queijas	20	20					40
2	Rafael Machado	GM 1ºDezembro Queijas	19	12					31
3	Tiago Pestana	Clube Atletismo Vale Figueira	16	4					20
4	José Brandão	Associação Desportiva NucleOeiras		19					19
5	Tómas Midler	Clube Atletismo Vale Figueira	18						18
6	Vicente Poim Aguiar	Centro de Cultura e Desporto Sintrense		18					18
7	Pedro Guibarra	Clube Atletismo Vale Figueira	17						17
8	Tiago Pinto	Associação Desportiva NucleOeiras		17					17
9	Manuel Filipe	Associação Desportiva NucleOeiras		16					16
10	Leandro Andrade	Associação Desportiva NucleOeiras		15					15
11	Rodrigo Vieira	Clube Atletismo Vale Figueira	15						15
12	Diogo Chainho	GM 1ºDezembro Queijas		14					14
13	Rodrigo Carvalho	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	14						14
14	Salvador Balasteiro	Clube Atletismo Vale Figueira	13	1					14
15	Rodrigo da Costa	Individual		13					13
16	Lucas Barros	LX Triathlon	12						12
17	António Coutinho	Academia R. de Linda-a-Velha		11					11
18	Rodrigo Santos	Linda-A-Pastora Sporting Clube		10					10
19	Henrique Martins	GM 1ºDezembro Queijas		9					9
20	Santiago Libério	GM 1ºDezembro Queijas		8					8
21	Jaime Bacalhau	Associação Desportiva NucleOeiras		7					7
22	Gustavo Manteigas	Clube Atletismo Vale Figueira		6					6
23	Duarte Brito	GM 1ºDezembro Queijas		5					5
24	João Pimenta	Associação Desportiva NucleOeiras		3					3
25	Henrique Ruela	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		2					2
26	Xavier Marques	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
27	José Gonçalves	Clube Atletismo Vale Figueira		1					1
28	Gonçalo Ramos	Associação Desportiva NucleOeiras		1					1
29	Francisco Vilareal	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
30	Guilherme Sousa	GRCD Leião		1					1
31	Kristian Major	Associação Desportiva NucleOeiras		1					1
32	Paulo Santos	GRCD Leião		1					1
33	Martim Brandão Antunes	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
34	Rodrigo Tralhão	Associação Desportiva NucleOeiras		1					1
35	Rodrigo Santos	GM 1ºDezembro Queijas		1					1



## ESCALÃO-INFANTIL-MASC

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Tiago Martins	Inglese Futebol Clube	20	19					39
2	Filipe Maravilha	GM 1ºDezembro Queijas	19	15					34
3	Tomás Almeida	GM 1ºDezembro Queijas	18	12					30
4	Miguel Cabral	Clube Atletismo Vale Figueira	14	9					23
5	Rafael Pereira	Clube Atletismo Vale Figueira	17	4					21
6	Eduardo Soares	LX Triathlon	13	7					20
7	Italo Santos	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		20					20
8	Diogo Mugarro	Associação Desportiva NucleOeiras		18					18
9	Bernardo Lopes Almeida	Centro de Cultura e Desporto Sintrense		17					17
10	Afonso Corvo	Sport União Colarense		16					16
11	Simão Damião	Sporting Clube Lourinhanense	16						16
12	André Conceição	Futebol Clube Recreativo Rossão	15						15
13	Duarte Pinho	Centro de Cultura e Desporto Sintrense		14					14
14	Lourenço Corvo	Sport União Colarense		13					13
15	Luis Silva	OCR Portugal Lab Club	12						12
16	Lucas Pinheiro	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	11						11
17	Miguel Ramos	GM 1ºDezembro Queijas		11					11
18	David Oliveira	Associação Desportiva NucleOeiras		10					10
19	Martim Serrão	LX Triathlon	10						10
20	Pedro Correia	GM 1ºDezembro Queijas		8					8
21	Miguel Costa	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		6					6
22	Martim Grilo	CNCVG		5					5
23	Tiago Nunes	Run Tejo- Prevent Sprain		3					3
24	Miguel Silva	GM 1ºDezembro Queijas		2					2
25	António Sousa	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
26	André Ricardo	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
27	Daniel Machado	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
28	Francisco Galrito	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
29	Tiago Cotrim	LX Triathlon		1					1
30	Tiago Castanheira	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
31	Tomás Amaro	GM 1ºDezembro Queijas		1					1

**ESCALÃO-INICIADO-FEM**

<b>Class</b>	<b>ATLETA</b>	<b>CLUBE</b>	<b>GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023</b>	<b>3ª Milha de Queijas 01-12-2023</b>					<b>Pontos</b>
1	Cristina Ramalho	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	20	17					37
2	Rita Kneissler	GM 1ºDezembro Queijas	19	13					32
3	Carolina Coelho	GM 1ºDezembro Queijas	18	8					26
4	Raquel Ribeiro	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	17	9					26
5	Sara Ribas	Associação Desportiva NucleOeiras		20					20
6	Mariana Isidro	Sporting Clube de Portugal		19					19
7	Rita Gaspar	Sporting Clube de Portugal		18					18
8	Catarina Travassos	Sporting Clube de Portugal		16					16
9	Jorcimira Torres	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	16						16
10	Raquel Vitorino	Linda-A-Pastora Sporting Clube		15					15
11	Maria Teresa Amado	Sporting Clube de Portugal		14					14
12	Leonor Antunes	Sporting Clube de Portugal		12					12
13	Rita Martins	Associação Desportiva NucleOeiras		11					11
14	Salomé Belo	Sporting Clube de Portugal		10					10
15	Matilde Neta	Sporting Clube de Portugal		7					7
16	Catarina Faria	GM 1ºDezembro Queijas		6					6
17	Madalena Anjos	Associação Desportiva NucleOeiras		5					5
18	Maria Bérgamo	Sporting Clube de Portugal		4					4
19	Teresa Marques	Sporting Clube de Portugal		3					3
20	Diana Macedo	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		2					2
21	Maria Vieira	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
22	Constança Cruzinha	Associação Desportiva NucleOeiras		1					1
23	Clara Tomé	Run Tejo- Prevent Sprain		1					1
24	Ariana Esik	Sporting Clube de Portugal		1					1
25	Enara Arrancudiaga	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		1					1
26	Matilde Ruela	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		1					1
27	Francisco Branco	Associação Desportiva NucleOeiras		1					1

**ESCALÃO-INICIADO-MASC**

<b>Class</b>	<b>ATLETA</b>	<b>CLUBE</b>	<b>GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023</b>	<b>3ª Milha de Queijas 01-12-2023</b>					<b>Pontos</b>
1	Alexandre Carvalho	GM 1ºDezembro Queijas	20	18					38
2	David Martins	Ingleses Futebol Clube	19	15					34
3	António Mendes	Ingleses Futebol Clube	18	14					32
4	Afonso Mendes	Ingleses Futebol Clube	17	13					30
5	Tomás Magina	GM 1ºDezembro Queijas	14	11					25
6	Diogo Pinto	Associação Desportiva NucleOeiras		20					20
7	Diogo Brandão	Associação Desportiva NucleOeiras		19					19
8	André Costa	Run Tejo- Prevent Sprain		17					17
9	Rodrigo Duarte Trigo	GM 1ºDezembro Queijas	11	6					17
10	Miguel Canana	Ingleses Futebol Clube	16						16
11	Pedro Reis	GM 1ºDezembro Queijas	12	4					16
12	Tomás Pereira	Run Tejo- Prevent Sprain		16					16
13	Rafael Alexandre	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	15						15
14	Mário Pires	GM 1ºDezembro Queijas	13						13
15	Hélio Brito	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		12					12
16	Rafael Castanheira	GM 1ºDezembro Queijas		10					10
17	Simão Paredes	Clube Atletismo Vale Figueira	10						10
18	Gonçalo Antunes	CNCVG		9					9
19	Daniel Martins	Ingleses Futebol Clube	9						9
20	Frederico Antunes	Sporting Clube de Portugal		8					8
21	Gonçalo Antunes	Futebol Clube Recreativo Rossão	8						8
22	João Trigo	Centro de Cultura e Desporto Sintrense		7					7
23	Mário Pires	GM 1ºDezembro Queijas		5					5
24	Pedro Sayanda	Associação Desportiva NucleOeiras		3					3
25	Alexandre Fevereiro	Run Tejo- Prevent Sprain		2					2
26	Miguel Nogueira	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
27	Guilherme Gil	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
28	José Barreiros	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
29	Henrique Lomba	Run Tejo- Prevent Sprain		1					1



## ESCALÃO-JUVENIL-FEM

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Raquel Silva	Clube Atletismo Vale Figueira	17	16					33
2	Jéssica Pereira	Clube Atletismo Vale Figueira	15	13					28
3	Diana Ruão	Ingleses Futebol Clube	13	14					27
4	Maria Luisa Rodrigues	Ingleses Futebol Clube	9	12					21
5	Joana Canana	Ingleses Futebol Clube	20						20
6	Catia Khvas	Associação Desportiva NucleOeiras		20					20
7	Maria Carolina Vidal	Associação Desportiva Leões Apelaçnenses	19						19
8	Raquel Ribeiro	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		19					19
9	Erica Dias	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	18						18
10	Inês Veredas	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		18					18
11	Mariana Grilo	CNCVG		17					17
12	Laura Gonçalves	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	16						16
13	Ester Fonseca	Sport União Colarense		15					15
14	Lúcia Gaspar	Clube Atletismo Vale Figueira	14						14
15	Inês Antunes	Futebol Clube Recreativo Rossão	12						12
16	Susana Santos	Futebol Clube Recreativo Rossão	11						11
17	Laura Maciel	Ingleses Futebol Clube		11					11
18	Ana Mineiro Patricio	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	10						10
19	Mafalda Silva	GM 1ºDezembro Queijas		10					10
20	Margarida Jerónimo	GM 1ºDezembro Queijas		9					9
21	Mayra Cardoso	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	8						8
22	Rita Silva	GRCD Leião		8					8

**ESCALÃO-JUVENIL-MASC**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Manuel Duarte	LX Triathlon	20	15					35
2	Vasco Santos	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	18	14					32
3	Pedro Almeida	LX Triathlon	15	11					26
4	Santiago Agatão	Associação Desportiva NucleOeiras		20					20
5	David Leitão	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		19					19
6	Guilherme Cravo	Inglesees Futebol Clube	19						19
7	Guilherme Filipe	Associação Desportiva NucleOeiras		18					18
8	Rodrigo Gomes	LX Triathlon	17						17
9	Rodrigo Viciosa	GM 1ºDezembro Queijas		17					17
10	Nuno Matos	Inglesees Futebol Clube	16						16
11	Tiago Casinha	CNCVG		16					16
12	Diogo Pinheiro	Clube Atletismo Vale Figueira	13	1					14
13	Santinho Kneissler	GM 1ºDezembro Queijas	14						14
14	Luca Robinson	Run Tejo- Prevent Sprain		13					13
15	João Silva	Run Tejo- Prevent Sprain		12					12
16	Virgilio Teixeira	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	12						12
17	João Cruz	Sporting Clube de Portugal	11						11
18	Miguel Dias	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	10	1					11
19	Micael Escaleira	Associação Desportiva NucleOeiras		10					10
20	Cristiano Santinho	GM 1ºDezembro Queijas		9					9
21	Mário Francisco	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	9						9
22	Shuncheng Ke	GM 1ºDezembro Queijas		8					8
23	António Crisóstomo	Run Tejo- Prevent Sprain		7					7
24	Francisco Azevedo	Associação Desportiva NucleOeiras		6					6
25	Gustavo Martins	GM 1ºDezembro Queijas		5					5
26	David Vieira	GM 1ºDezembro Queijas		4					4
27	Gonçalo Queiroz	GM 1ºDezembro Queijas		3					3
28	Rodrigo Prudêncio	GM 1ºDezembro Queijas		2					2
29	Álvaro Martins	Clube Atletismo Vale Figueira		1					1
30	Diego Fernandez da Silva	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
31	Tiago Nuno	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
32	Simão Cruz	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
33	Ricardo Sousa	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
34	Lourenço Velhinho	Sporting Clube de Portugal		1					1
35	Ricardo Liberio	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
36	André Correia	Sporting Clube de Portugal		1					1

**ESCALÃO-JUNIOR-FEM**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Diana Sousa	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		20					20
2	Teresa Ramalho	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	20						20
3	Mariana Paulino	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		19					19
4	Ana Lopes	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	19						19
5	Beatriz Correia	Grupo Desportivo De Chelas	18						18
6	Matilde Marques	Associação Desportiva NucleOeiras		18					18
7	Catarina Rodrigues	GM 1ºDezembro Queijas		17					17
8	Viviana Costa	Grupo Desportivo De Chelas	17						17
9	Eliana Costa	Grupo Desportivo De Chelas	16						16

**ESCALÃO-JUNIOR-MASC**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Rafael Salgado	Clube Atletismo Vale Figueira	20	15					35
2	Evandro Pires	Run Tejo- Prevent Sprain		20					20
3	Miguel Aguiar	Associação Desportiva NucleOeiras		19					19
4	Bernardo Rolim	Sporting Clube Lourinhanense	19						19
5	André Cunha	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		18					18
6	Dinis Kaiseler	Inglese Futebol Clube	18						18
7	Joel Barros	Associação Desportiva NucleOeiras		17					17
8	Inelio Silva	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	17						17
9	Afonso Antunes	GRCD Leião		16					16
10	Miguel Patrício	Soc Filarmonica Recreativa Atletismo Amadora		14					14
11	Miguel Jesus	Sporting Clube de Portugal		13					13
12	Pedro Nuno	GM 1ºDezembro Queijas		12					12
13	Vasco Sequeira	CNCVG		11					11
14	Gonçalo Magalhães	Academia R. de Linda-a-Velha		10					10
15	Tiago Nogueira	GM 1ºDezembro Queijas		9					9
16	Gonçalo Sousa	GM 1ºDezembro Queijas		8					8

**ESCALÃO-Sub23-FEM**

<b>Class</b>	<b>ATLETA</b>	<b>CLUBE</b>	<b>GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023</b>	<b>3ª Milha de Queijas 01-12-2023</b>					<b>Pontos</b>
1	Soraia Oliveira	Inglese Futebol Clube	20						20
2	Gabriela Sobral	Inglese Futebol Clube		20					20
3	Daniela Almeida	GM 1ºDezembro Queijas		19					19
4	Madalena Preciso	GM 1ºDezembro Queijas		18					18
5	Rita Bacelar	GM 1ºDezembro Queijas		17					17
6	Sofia Gonçalves	GRCD Leião		16					16

**ESCALÃO-Sub23-MASC**

<b>Class</b>	<b>ATLETA</b>	<b>CLUBE</b>	<b>GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023</b>	<b>3ª Milha de Queijas 01-12-2023</b>					<b>Pontos</b>
1	Mohamed Diakhabi	Inglese Futebol Clube	20	18					38
2	Luis Messias	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	17	15					32
3	Alexandre Pereira	Associação Desportiva NucleOeiras		20					20
4	José Carlos	Associação Desportiva NucleOeiras		19					19
5	Alex Valador	Clube Atletismo Vale Figueira	19						19
6	David Nogueira	Clube Atletismo Vale Figueira	18						18
7	Joel Ponces	Inglese Futebol Clube		17					17
8	Afonso Claro	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	16						16
9	Edson Carvalho	Associação Desportiva NucleOeiras		16					16
10	Diogo Cancela	Centro Desportivo Universitário de Lisboa		14					14

## ESCALÃO-SENIOR-FEM

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Jessara Xavier	Olimpico Vianense		20					20
2	Sara Baptista	Club Sport Marítimo	20						20
3	Rita Coelho	Individual	19						19
4	Sara Monteiro	Associação Desportiva NucleOeiras		19					19
5	Marta Ferreira	Club Sport Marítimo	18						18
6	Sandra Protásio	Ass. Académica Coimbra		18					18
7	Barbara Rita Abreu	Run Tejo- Prevent Sprain		17					17
8	Rafaela Norte	Herdade Moderna	17						17
9	Telma Silva	Run Tejo- Prevent Sprain		16					16
10	Leticia Oliveira	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	16						16
11	Rita Cardoso	União Desportiva de Alfovelos	15						15
12	Susana Santos	Federação Da Família Para A Paz Mundial		15					15
13	Catarina Borges	GM 1ºDezembro Queijas		14					14
14	Samira Buhler	CNCVG		13					13
15	Marta Barbosa	CNCVG		12					12
16	Cláudia Jerónimo	SIMECO		11					11
17	Andreia Miranda	Associação Desportiva NucleOeiras		10					10
18	Claudia Lopes	GM 1ºDezembro Queijas		9					9
19	Camila Anjos	O Muchacho		8					8
20	Diana Esik	Linda-A-Pastora Sporting Clube		7					7
21	Mafalda Bação	GRCD Leião		6					6
22	Inês Lopes	GM 1ºDezembro Queijas		5					5
23	Soraia Paraíso	GRCD Leião		4					4

**ESCALÃO-SENIOR-MASC**

<b>Class</b>	<b>ATLETA</b>	<b>CLUBE</b>	<b>GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023</b>	<b>3ª Milha de Queijas 01-12-2023</b>					<b>Pontos</b>
1	João Sequeira	Ingleses Futebol Clube	16	16					32
2	Miguel Vilares	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	14	17					31
3	Miguel Cruz	Ingleses Futebol Clube	11	12					23
4	Ismael Carvalho	Run Tejo- Prevent Sprain		20					20
5	Felisberto Alves	Ingleses Futebol Clube	20						20
6	Miguel Lopez	Ingleses Futebol Clube	19						19
7	Miguel Pinto	Run Tejo- Prevent Sprain		19					19
8	Diogo Batista	Associação Desportiva NucleOeiras		18					18
9	Ricardo Ferreira	Ingleses Futebol Clube	18						18
10	Daniel Martins	Clube Atletismo Vale Figueira	7	11					18
11	Luis Silva	Ingleses Futebol Clube	17						17
12	Hugo Gil	Ingleses Futebol Clube	15						15
13	Luís Teixeira	Run Tejo- Prevent Sprain		15					15
14	Marco Pinto	União Desportiva de Alfoanelos		14					14
15	André Viseu	SIMECO		13					13
16	Jorge Carvalheiro	Herdade Moderna	13						13
17	Filipe Fialho	Ingleses Futebol Clube	12						12
18	Diogo Gonzaga	Sport União Colarenses		10					10
19	João Figueiredo	Ingleses Futebol Clube	10						10
20	Alessandro Marongiu	Linda-A-Pastora Sporting Clube		9					9
21	David Vilas	Ingleses Futebol Clube	9						9
22	Ricardo Albuquerque	GM 1ºDezembro Queijas		8					8
23	Fábio junior	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	8						8
24	João Teles	Ímpar Running Team	4	4					8
25	João Rebelo	Individual		7					7
26	Sérgio Reis	GM 1ºDezembro Queijas		6					6
27	João Pinto	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	6						6
28	Tiago Pádua	GRCD Leião		5					5
29	Ricardo Rêgo	Sporting Clube Lourinhanense	5						5
30	António Quaresma	Linda-A-Pastora Sporting Clube		3					3
31	José Santos	Clube Atletismo Vale Figueira	3						3
32	Bernardo Tavares	GM 1ºDezembro Queijas		2					2
33	Leonardo Santos	Futebol Clube Rossão	2						2
34	Eurico Silva	Individual		1					1
35	Nuno Santos	União Desportiva de Alfoanelos		1					1
36	Xavier Oliveira	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
37	Filipe Simões	O Muchacho		1					1

**ESCALÃO-VET35-FEM**

<b>Class</b>	<b>ATLETA</b>	<b>CLUBE</b>	<b>GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023</b>	<b>3ª Milha de Queijas 01-12-2023</b>					<b>Pontos</b>
1	Ana G. Ferreira	Clube Atletismo Vale Figueira	20	14					34
2	Carla Almeida	ACRSD		20					20
3	Tânia Pinto	Linda-A-Pastora Sporting Clube		19					19
4	Célia Lopes	SIMECO		18					18
5	Evelina Kocharova	GRCD Leião		17					17
6	Susana Almeida	Associação Desportiva NucleOeiras		16					16
7	Joana Tranca	GRCD Leião		15					15
8	Sara Amorim	GRCD Leião		13					13
9	Ana Maria Santos	CCD Pessoal M. Cascais		12					12
10	Monique Pegoretti	Individual		11					11

**ESCALÃO-VET35-MASC**

<b>Class</b>	<b>ATLETA</b>	<b>CLUBE</b>	<b>GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023</b>	<b>3ª Milha de Queijas 01-12-2023</b>					<b>Pontos</b>
1	David Eiras	GM 1ºDezembro Queijas		20					20
2	Tiago Castela	Inglesees Futebol Clube	20						20
3	Tiago Corvo	Sport União Colarense		19					19
4	Carlos Vieira	Clube Atletismo Vale Figueira	19						19
5	Filipe Gomes	Individual		18					18
6	Eduardo Matos	LX Triathlon	18						18
7	João Pereira	CCD Pessoal M. Cascais		57					57
8	Leonardo Lana	SIMECO		17					17
9	Ricardo Rêgo	Sporting Clube Lourinhanense		16					16
10	Tiago Andrade	SIMECO		15					15
11	Philip José	Linda-A-Pastora Sporting Clube		14					14
12	Vitor Teixeira	Linda-A-Pastora Sporting Clube		13					13
13	Luís Fradinho	GRCD Leião		12					12
14	Gustavo Silva	Individual		11					11

**ESCALÃO-VET40-FEM**

<b>Class</b>	<b>ATLETA</b>	<b>CLUBE</b>	<b>GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023</b>	<b>3ª Milha de Queijas 01-12-2023</b>					<b>Pontos</b>
1	Isabel Costa	Clube Atletismo Vale Figueira	19	18					37
2	Daniela Rêgo	Sporting Clube Lourinhanense	18	12					30
3	Catarina Palma	Linda-A-Pastora Sporting Clube		20					20
4	Paula Martins	Ingleses Futebol Clube	20						20
5	Alexandra Machado	SIMECO		19					19
6	Maria João Coronha	OCR Portugal Lab Club	17						17
7	Naide Gomes	GM 1ºDezembro Queijas		17					17
8	Catarina Rodrigues	GRCD Leião		16					16
9	Vera Santos	Futebol Clube Recreativo Rossão	16						16
10	Ana Carvalho	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	15						15
11	Catarina Costa	UDR Zona Alta		15					15
12	Sandra Oliveira	Associação Desportiva NucleOeiras		14					14
13	Sofia Pereira	GRCD Leião		13					13
14	Gleiziane Alves	Individual		11					11



**ESCALÃO-VET40-MASC**

<b>Class</b>	<b>ATLETA</b>	<b>CLUBE</b>	<b>GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023</b>	<b>3ª Milha de Queijas 01-12-2023</b>					<b>Pontos</b>
1	Pedro Guimarães	Ingleses Futebol Clube	20	20					40
2	Hugo Brás	Correr Lisboa	16	10					26
3	Bruno Carvalho	Futebol Clube Recreativo Rossão	19						19
4	João Silva	GM 1ºDezembro Queijas		19					19
5	Manuel Júlio	GRCD Leião		18					18
6	Ricardo Carvalho	Casa Do Concelho De Arcos De Valdevez	18						18
7	Duarte Costa	Federação Da Família Para A Paz Mundial	17						17
8	João Pereira	GRCD Leião		17					17
9	Rui dos Santos	GM 1ºDezembro Queijas		16					16
10	Pedro Brás	Clube Atletismo Vale Figueira	15						15
11	Rui Silva	Linda-A-Pastora Sporting Clube		15					15
12	Carlos Raposo	Sporting Clube Lourinhanense	14						14
13	Nuno Varela	Clube Atletismo Vale Figueira		14					14
14	Duarte Costa	Federação Da Família Para A Paz Mundial		13					13
15	Pedro Gonçalves	LX Triathlon	13						13
16	Miguel Martins	Ingleses Futebol Clube	12						12
17	Nuno Dantas	GRCD Leião		12					12
18	Ricardo Carvalho	Academia R. de Linda-a-Velha		11					11
19	Ricardo Correia	Clube Atletismo Vale Figueira	11						11
20	Miguel Sequeira	Linda-A-Pastora Sporting Clube		9					9
21	Nuno Salgado	Clube Atletismo Vale Figueira		8					8
22	Marco Costa	Ass. Vale Grande		7					7
23	Gonçalo Porêlo	UDR Zona Alta		6					6
24	Vinícius Guedes	GRCD Leião		5					5
25	Ricardo Nobre	SIMECO		4					4
26	Bruno Bacalhau	GM 1ºDezembro Queijas		3					3
27	Pedro Marques	GM 1ºDezembro Queijas		2					2
28	Bruno Militão	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
29	Diogo Almeida	Linda-A-Pastora Sporting Clube		1					1
30	Orlando Ramos	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
31	Diogo Rodrigues	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
32	Helder Vilareal	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
33	Tiago Oliveira	Associação Desportiva NucleOeiras		1					1
34	Jorge Ramos	SIMECO		1					1
35	Paulo Soares	UDR Zona Alta		1					1

## ESCALÃO-VET45-FEM

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Lúcia Costa	Clube Atletismo Vale Figueira	19	16					35
2	Paula Cardoso	União Desportiva de Alfofnelos	18	14					32
3	Dora Silva	Inglese Futebol Clube	17	12					29
4	Sónia Machado	GM 1ºDezembro Queijas	16	11					27
5	Ana Furtuoso	Linda-A-Pastora Sporting Clube		20					20
6	Sónia Neves	Inglese Futebol Clube	20						20
7	Patricia Matos	Linda-A-Pastora Sporting Clube		19					19
8	Ana Almeida	Linda-A-Pastora Sporting Clube		18					18
9	Élia Pires	GM 1ºDezembro Queijas	15	3					18
10	Célia Silva	Linda-A-Pastora Sporting Clube		17					17
11	Joana Raposo	Inglese Futebol Clube	14	1					15
12	Rute Queiroz	GM 1ºDezembro Queijas		15					15
13	Ana Rosa	Inglese Futebol Clube	13						13
14	Vera Ferreira	UDR Zona Alta		13					13
15	Sonia Ferreira Sequeira	Linda-A-Pastora Sporting Clube		10					10
16	Susana Figueira	Núcleo Atletismo Zona Abóboda		9					9
17	Ana Sofia Aleixo	Linda-A-Pastora Sporting Clube		8					8
18	Goreti Borges	Linda-A-Pastora Sporting Clube		7					7
19	Mariana Borges	Linda-A-Pastora Sporting Clube		6					6
20	Paula Leitão	SIMECO		5					5
21	Patricia Monteiro	GM 1ºDezembro Queijas		4					4
22	Catarina Fontinha	UDR Zona Alta		2					2
23	Susana Morais	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
24	Marisa Bettencourt	GRCD Leião		1					1
25	Ana Serra	SIMECO		1					1
26	Carla Caeiro	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
27	Ana Sofia Antunes	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
28	Sandra Cortes	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
29	Catarina Vieira	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
30	Raquel Cabacinha	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
31	Cátia Gil	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
32	Mónica Cristovão	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
33	Maria Esteves	Individual		1					1
34	Carla Caseiro	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
35	Liliana Prudêncio	GM 1ºDezembro Queijas		1					1

**ESCALÃO-VET45-MASC**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	José Luís Pereira	Clube Atletismo Vale Figueira	18	18					36
2	André Santos	Clube Atletismo Vale Figueira	16	14					30
3	Hugo Palmeiro	Linda-A-Pastora Sporting Clube		20					20
4	Jorge Pinho	Linda-A-Pastora Sporting Clube		19					19
5	Luis Batista	Casa Do Concelho De Arcos De Valdevez	19						19
6	Luis Pinheiro	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	17						17
7	Pedro Burrica	GM 1ºDezembro Queijas		17					17
8	Nuno Tintim	GRCD Leião		16					16
9	André Coelho	GM 1ºDezembro Queijas		15					15
10	Bruno Barata	UD Alfoanelos	15						15
11	Amândio Gouveia	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	14						14
12	Luis Franco	Inglese Futebol Clube	13						13
13	Manuel Mendes	Inglese Futebol Clube	12	1					13
14	Rui Alves	SIMECO		13					13
15	Nuno Marques	Inglese Futebol Clube	11	1					12
16	Pedro Gonçalves	GM 1ºDezembro Queijas		12					12
17	Marco Lourenço	Free Runners/IDentPrint		11					11
18	Bruno Oliveira	União Desportiva de Alfoanelos		10					10
19	Fernando Almeida	Clube Atletismo Vale Figueira		9					9
20	Bruno Afonso	GM 1ºDezembro Queijas		8					8
21	Nuno Ricardo	SIMECO		7					7
22	Miguel Rodrigues	GM 1ºDezembro Queijas		6					6
23	Nuno Santos	GRCD Leião		5					5
24	Paulo Serra	SIMECO		4					4
25	Inigo Pereira	GM 1ºDezembro Queijas		3					3
26	Miguel Videira Dias	SS CGD		2					2
27	Artur Cota	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
28	Fernando Anjos	Associação Desportiva NucleOeiras		1					1
29	Dinis Quitério	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
30	Gonçalo Santos	GRCD Leião		1					1
31	João Corvo	Sport União Colarenses		1					1
32	Luis Cadaxa	O Muchacho		1					1
33	Vitor Santos	Linda-A-Pastora Sporting Clube		1					1
34	Nuno Almeida	Linda-A-Pastora Sporting Clube		1					1
35	Rui Almeida Santos	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
36	Pedro Pinto	GRCD Leião		1					1
37	Carlos Alves	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
38	Miguel Castanheira	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
39	Sérgio Almeida	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
40	Emanuel Libério	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
41	Mamede Barreiros	GM 1ºDezembro Queijas		1					1

**ESCALÃO-VET50-FEM**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Ana Letra	Linda-A-Pastora Sporting Clube	20	18					38
2	Ana Conceição	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	19	16					35
3	Fernanda Gil	Ingleses Futebol Clube	18	15					33
4	Catarina Quintas	Individual	17	13					30
5	Ana Cleto	Individual		20					20
6	Isabel Rodrigues	Federação Da Família Para A Paz Mundial		19					19
7	Ana Abreu	UD Alforneiros	15	3					18
8	Isabel Santos	Federação Da Família Para A Paz Mundial		17					17
9	Cidália Borges	OCR Portugal Lab Club	16						16
10	Clarinda Conceição	Camara Lisboa Clube	14						14
11	Sandra Bação	GRCD Leião		14					14
12	Anabela Santos	Linda-A-Pastora Sporting Clube		12					12
13	Ana Ferreira	GM 1ºDezembro Queijas		11					11
14	Celeste Oliveira	GM 1ºDezembro Queijas		10					10
15	Rita Mina	Linda-A-Pastora Sporting Clube		9					9
16	Eugénia Ribeiro	SIMECO		8					8
17	Celeste Almeida	SIMECO		7					7
18	Ilda Rodrigues	CNCVG		6					6
19	Esmeralda Arranhado	Centro Desportivo Universitário de Lisboa		5					5
20	Cristina Soares	Linda-A-Pastora Sporting Clube		4					4
21	Isabel Silva	GRCD Leião		2					2
22	Cristina Francisco	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
23	Cristina Paiva	Núcleo Atletismo Zona Abóboda		1					1
24	Eliana Pegoretti	Individual		1					1
25	Ana Guerra	Linda-A-Pastora Sporting Clube		1					1
26	Paula Silva	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
27	Teresa Anjos	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
28	Linda Brandão	Linda-A-Pastora Sporting Clube		1					1
29	Conceição Nogueira	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
30	Paula Rodrigues	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
31	Inês Humanes	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
32	Paula Cordeiro	GM 1ºDezembro Queijas		1					1

**ESCALÃO-VET50-MASC**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Carlos Oliveira	Clube Atletismo Vale Figueira	20	17					37
2	Nelson Tembe	GM 1ºDezembro Queijas	17	15					32
3	Nuno Silva	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	18	13					31
4	João Bogalheiro	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	16	12					28
5	Augusto Pires	CUA Benaventense	15	11					26
6	Nuno Ruela	OS GALGOS		20					20
7	Francisco Serrano	Urban Run Team	19						19
8	Hélder Machado	Ingleses Futebol Clube	14	5					19
9	João Gomes	Clube Futebol "Os Belenenses"		19					19
10	Gustavo Santos	Clube Futebol "Os Belenenses"		18					18
11	Igortchemaguine	Associação Desportiva NucleOeiras		16					16
12	José Geada	Clube Atletismo Vale Figueira		14					14
13	Paulo Lopes	Clube Atletismo Vale Figueira	13						13
14	Rodrigo Ribeiro	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	11	1					12
15	Rui Mendes	Clube Atletismo Vale Figueira	12						12
16	Carlos Machado	Santa Clara - Açores	10						10
17	Carlos Freitas	Run Tejo- Prevent Sprain		10					10
18	Pedro Pimentel	Ingleses Futebol Clube	9						9
19	Raul Azevedo	GRCD Leião		9					9
20	Carlos Sá	Clube Atletismo Vale Figueira	8						8
21	Dinis Morais	Associação Desportiva NucleOeiras		8					8
22	Carlos Costa	Clube Anacon	6	1					7
23	Paulo Moutinho	Individual	7						7
24	Rui Lacerda	Linda-A-Pastora Sporting Clube		7					7
25	Rui Cleto	Individual		6					6
26	Luis Dias	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	4	1					5
27	Carlos Correia	Clube Atletismo Vale Figueira	5						5
28	Henrique Ferreira	SIMECO		4					4
29	António Martins	Ingleses Futebol Clube	3						3
30	Hélder Ferreira	Free Runners/Identprint		3					3
31	João Dias	A. Natureza Ensina		2					2
32	João Neves	Linda-A-Pastora Sporting Clube		1					1
33	José Véstias	SIMECO		1					1
34	Paulo Sousa	Clube Futebol "Os Belenenses"		1					1
35	Nuno Duarte	Individual		1					1
36	Ricardo Faria	Linda-A-Pastora Sporting Clube		1					1
37	João Vieira Anjos	Individual		1					1
38	João Véstia	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
39	Fernando Gil	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
40	António Quaresma	Linda-A-Pastora Sporting Clube		1					1
41	Luis Dias	Federação Da Família Para A Paz Mundial		1					1
42	Paulo Reis	GM 1ºDezembro Queijas		1					1
43	Ricardo Moniz	GM 1ºDezembro Queijas		1					1

### ESCALÃO-VET55-FEM

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Ana Rolo	Ingleses Futebol Clube	19	18					37
2	Alzira Cruz	Casa Do Concelho De Arcos De Valdevez	20						20
3	Paula Fernandes	Linda-A-Pastora Sporting Clube		20					20
4	Helena Borges	GM 1ºDezembro Queijas		19					19
5	Fátima Pinto	Grupo Desportivo de Chelas	18						18
6	Anabela Martins	GM 1ºDezembro Queijas		17					17
7	Manuela Costa	GM 1ºDezembro Queijas		16					16

### ESCALÃO-VET55-MASC

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Francisco Silveira	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	20	18					38
2	Jorge Marçal	Clube Atletismo Vale Figueira	17	15					32
3	Elias Fortes	Individual		20					20
4	Avelino Soares	Clube Futebol "Os Belenenses"		19					19
5	José Veríssimo	Futebol Clube Rossão	19						19
6	Américo Pimenta	Grupo Desportivo De Chelas	18						18
7	José Santos	Talentos		17					17
8	José Marques	Clube Atletismo Vale Figueira		16					16
9	Luis Santos	Urban Run Team	16						16
10	José Costa	Grupo Desportivo De Chelas	15						15
11	Jorge Paiva	Núcleo Atletismo Zona Abóboda		14					14
12	Ernesto Alves	Ingleses Futebol Clube	14						14
13	Orlando Silva	SIMECO		13					13
14	José Botelho	Ingleses Futebol Clube	13						13
15	Sérgio Sota	GM 1ºDezembro Queijas		12					12
16	Paulo Santos	Ingleses Futebol Clube	12						12
17	Jorge Monteiro	GM 1ºDezembro Queijas		11					11
18	Fernando Coelho	Linda-A-Pastora Sporting Clube		10					10
19	Carlos Barrento	Linda-A-Pastora Sporting Clube		9					9
20	Aurelino Costa	Linda-A-Pastora Sporting Clube		8					8
21	Emilio Gonçalves	Linda-A-Pastora Sporting Clube		7					7
22	Martinho Cunha	GM 1ºDezembro Queijas		6					6
23	Carlos Lomba	GRCD Leião		5					5
24	Vitor Oliveira	GM 1ºDezembro Queijas		4					4

### ESCALÃO-VET60-FEM

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Clara Mina	Clube Atletismo Vale Figueira	19	19					38
2	Conceição Rodrigues	Clube Atletismo Vale Figueira	18	18					36
3	Lucília Soares	Ingleses Futebol Clube	20						20
4	Conceição Pereira	Clube Atletismo Vale Figueira		20					20
5	Ermelinda Mineiro	Centro Desportivo Universitário de Lisboa		17					17
6	Ilda Sousa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda		16					16
7	Aldina Silva	GM 1ºDezembro Queijas		15					15
8	Maria da Conceição Militão	GM 1ºDezembro Queijas		14					14
9	Ana Rosa Rodrigues	Individual		13					13
10	Maria João Silva	SIMECO		12					12

### ESCALÃO-VET60-MASC

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	José Proença	Linda-a-Pastora Sport Clube	20	20					40
2	João País	Clube Atletismo Vale Figueira	18	18					36
3	José Delfino	Clube Atletismo Vale Figueira	17	17					34
4	João Oliveira	Ingleses Futebol Clube	13	14					27
5	José Simões	Linda-a-Pastora Sport Clube		19					19
6	Rui Pombinho	NucleOeiras	19						19
7	José Pereira	Federação Da Família Para A Paz Mundial		16					16
8	José Dias	Clube Atletismo Vale Figueira	16						16
9	João Infante	Linda-a-Pastora Sport Clube		15					15
10	José Silva	Individual	15						15
11	Carlos Folgado	Camara Lisboa Clube	14						14
12	Vitor Vital	SIMECO		13					13
13	Jaime Pinto	Associação Desportiva De Palmeiros	12						12
14	José Teixeira	Santa Clara - Açores	11						11
15	António Pereira	Santa Clara - Açores	10						10

**ESCALÃO-VET65-FEM**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Lourdes Romero	Federação Da Família Para A Paz Mundial		20					20
2	Paula Machado	SIMECO		19					19
3	Mercedes Fonseca	Federação Da Família Para A Paz Mundial		18					18
4	Alice Machado	GM 1ºDezembro Queijas		17					17
5	Alda Sebastião	SIMECO		16					16

**ESCALÃO-VET65-MASC**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Aires Pratas	Clube Atletismo Vale Figueira	20	20					40
2	José Neto	Clube Atletismo Vale Figueira	17	18					35
3	Albano Ginja	Ingleses Futebol Clube	13	14					27
4	Norberto Coelho	Clube Atletismo Vale Figueira	12	12					24
5	Gabriel Gonçalves	Ingleses Futebol Clube	19						19
6	Luis Prego	Linda-a-Pastora Sport Clube		19					19
7	Fernando Fernandes	Associação Desportiva Leões Apelaçonenses	18						18
8	Martim Del Cura	GM 1ºDezembro Queijas		17					17
9	Raul Santos	Federação Da Família Para A Paz Mundial		16					16
10	Juis Bettencourt	GRCD Leião		15					15
11	José Branquinho	Casa Do Concelho De Arcos De Valdevez	15						15
12	Vitor Amado	Clube Atletismo Vale Figueira	14						14
13	Alcindo dos Reis Almeida	Linda-a-Pastora Sport Clube		13					13



**ESCALÃO-VET70-FEM**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Fátima Abreu	UD Alfofnelos	19	17					36
2	Fátima Santos	Linda-a-Pastora Sport Clube		20					20
3	Maria Martinho	Grupo Desportivo De Chelas	20						20
4	Helena Nuno	GM 1ºDezembro Queijas		19					19
5	Teresa Ferreira	UDR Zona Alta		18					18

**ESCALÃO-VET70-MASC**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	José Bordalo	Individual	20	20					40
2	António Camacho	Clube Atletismo Vale Figueira	19	17					36
3	José Bordalo	GM 1ºDezembro Queijas		19					19
4	Vitor Amado	Clube Atletismo Vale Figueira		18					18
5	José dos Santos	Sporting Clube Lourinhanense	18						18
6	Fernando Paulo	Grupo Desportivo De Chelas	17						17
7	Bauduino Ferreira	UDR Zona Alta		16					16
8	Carlos Antunes	Individual	16						16
9	Carlos Duarte	Atletico Clube de Porto Salvo		15					15
10	Luis F. José	Clube Atletismo Vale Figueira		14					14
11	Vitor Rodrigues	Linda-a-Pastora Sport Clube		13					13

**ESCALÃO-VET75-FEM**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Isabel Lino	Linda-a-Pastora Sport Clube		20					20

**ESCALÃO-VET75-MASC**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	José Lindo	Clube Atletismo Vale Figueira	20	16					36
2	Manuel Martins	Run Tejo- Prevent Sprain		20					20
3	José Guia	SS CGD		19					19
4	António Roque	Linda-a-Pastora Sport Clube		18					18
5	José Alagador	Linda-a-Pastora Sport Clube		17					17

**ESCALÃO-VET80-MASC**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Arménio S. Patricio	Linda-a-Pastora Sport Clube		20					20

**ESCALÃO-VET85-MASC**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas 01-12-2023					Pontos
1	Armando Aldegalega	Sporting Clube de Portugal		20					20
2	Carlos Marques	Linda-a-Pastora Sport Clube		19					19

**DESPORTO ADAPTADO-FEM**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas -01-12-2023					Pontos
1	Beatriz Pires	União Atlético Povoense	19	20					39
2	Odete Fiuza	Maratona Clube de Portugal	20						20

**DESPORTO ADAPTADO-MASC**

Class	ATLETA	CLUBE	GP Cândido de Oliveira-IFC-18-11-2023	3ª Milha de Queijas -01-12-2023					Pontos
1	António Pessoa	Ingleseas Futebol Clube	20						20
2	Rafael Ramalhete	Clube Atletismo Vale Figueira	9	1					10